

美浜いきいきデイだより

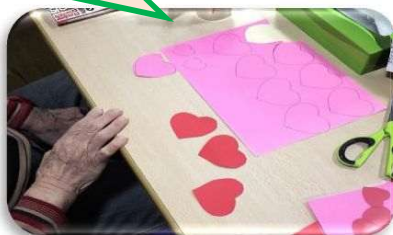
令和8年2月号

暦の上では春となりましたが、まだ寒さの厳しい日が続いていますね(+o+) 体調を崩しやすい時期ですので、無理をせず暖かくしてお過ごしください。今回は壁面のご紹介です！



赤・青・緑など、様々な折り紙で、色鮮やかな鬼が完成♪
皆さんからも「かわいい」と大変喜んでいただきました。

2/14 のバレンタインへ向けて、
かわいらしいハートの形を皆様に
切り抜きしてもらっています



こちらの大きなハートの周りに
切り抜いた小さな♡を飾り
付けます！！お楽しみに♪



＜お知らせ＞

〇2/16（月）～2/23（月）の期間で介助浴室床面のリフォーム工事が入ります。期間中、浴室の使用が不可となり、特別浴室でのシャワー浴で対応させていただきます。ご不便をおかけして申し訳ございませんが、ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

＜看護師から＞ 入浴中の事故「ヒートショック」に注意しましょう！

入浴は、身体を温めることで疲労を解消したり、新陳代謝を活発にします。一方で寒い時期の入浴は、暖かい室内から寒い脱衣所に移動したり、お湯につかったりと急激な温度変化を伴います。短時間で血管が収縮・拡張を繰り返して血圧が急上昇、急降下と大きく変化します。これによって起こる健康被害が「ヒートショック」です。ヒートショックの症状は、立ちくらみ・めまい・ふらつき・動悸・息切れ・冷や汗・意識を失う・倒れるなど、軽いものから命にかかわるものまで様々です。

～入浴前の対策～ ①脱衣所、浴室を暖めて温度差を解消する。

②入浴前に水分補給をして脱水を予防する。

～入浴中の対策～ ①浴槽に入る前に、心臓に遠い手先や足先からかけ湯をする。

②長湯を避け、ほんのり汗ばむ程度で出る。

③急に立ち上がらない。

特に注意したいのは「心臓や脳、血管に持病がある」「高血圧、糖尿病、脂質異常等の生活習慣病を治療中」の場合です。

入浴は癒しの時間ですが、命に関わる事故も多く特に高齢者にとっては危険なものになります。ヒートショックの危険を知り、対策を取りながら入浴しましょう！

2月行事予定 18日（水）全体行事「お楽しみ会」

6日（金）19日（木） ギター

＜編集後記＞ このところ一段と寒いですね。乾燥もして手がカサカサになります（笑）朝、出勤時なんてまだ暗いし、空気も冷た～くなっていて本当に「ザ☆冬」の朝という感じです。…ですが！なんだか目がかゆいし鼻がムズムズしている気がします（汗）そう、もうすでに花粉…飛んでいるみたいです。春はもうすぐ、まずは耳鼻科へGO！早く暖かくなってほしいものですね(^^) 高見

献立表

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
ごはん みそ汁 はつけ味噌焼き 里芋のたらこクリーム キャベツのさっぱり和え 漬物 果物	節分献立  ごはん みそ汁 骨までやわらか！いわしの梅煮 ひじきと大豆の煮物 ほうれん草のお浸し 漬物、果物	ごはん 中華スープ ふんわり卵と木耳のムースロー ナナミ 胡瓜と中華くらげの和え物 漬物 果物	ごはん みそ汁 鶏の唐揚げ 加子の煮浸し王姜風味 おくろとゆほの和え物 漬物 果物	ごはん みそ汁 アハのいしる焼き 釜平こはつ はつれん早白和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 シューシーメンナカツ さつまいものレゼン煮 だし入りわかめの酢の物(しらす) 漬物 果物
9	10	11	12	13	14
ごはん みそ汁 やわらかナギンの塩だれ やわらか割し大根煮 白化豆 漬物 果物	ごはん みそ汁 国産真鯛つみれとかぶのコンソメ煮 トマトソースのペンネ 土ねさのツナマフタ 漬物 果物	ごはん みそ汁 白糸たらば 醤油焼き(コーン) そはろ豆腐 小松菜のおろし和え 漬物 果物	ごはん コンソメスープ ナギンカツ(ナール) アンナヨビキャベツ キャラットフベ 漬物 果物	ごはん みそ汁 牛肉豆腐 カリフラワーのカニ風味あんかけ オクフおなか和え 漬物 果物	Valentine's Day  ごはん みそ汁 さわり照り焼き じゃかハター 小松菜と椎茸のおひたし 漬物 果物
16	17	18	19	20	21
マグロたたき丼 みそ汁 冬瓜の王姜あんかけ ノルーツカクテル 漬物  果物	ごはん みそ汁 メバルのアクアパッツァ風 ヤングコーンのバター醤油風 かはちやマフタ 漬物 果物	みごはん みそ汁 トンカツ 大根の煮物 もやしの梅肉和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 にしん王姜煮 はつれん早の煮浸し ニ色豆 漬物 果物	愛情食堂  ビビンバ丼 中華スープ ナナミ もやしの中華和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 さほ味噌煮 国産なめたけと野菜の煮物 子持ち昆布 漬物 果物
23	24	25	26	27	28
欧風ビーフカレー コンソメスープ かぶとブロッコリーのクリームソース 福神漬 果物	ごはん みそ汁 白身魚の揚げ出汁風 こつやの炒り豆腐 コーヤのおなか和え 漬物 果物	オクラとろろそば ほぐしだらの和風あんかけ 漬物 果物	ごはん みそ汁 肉じゃか 焼きなす おみ漬けの白和え 漬物 果物	中華あんかけ丼 みそ汁 ナヤフナエ 輪切り胡瓜の醤油漬 漬物 果物	ごはん みそ汁 白身ノフイ 加子の煮浸し王姜風味 小松菜と椎茸のおひたし 漬物 果物

